

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №85»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №85»

\_\_\_\_\_ С.Н.Уланова

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 1 – 3 ЛЕТ**

Организация работает на йодированном молоке, твороге, соли

День понедельник Неделя первая Возрастная категория : дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>						
Макароны отварные с маслом	130	3	4	21	134	219
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	1
Яйцо отварное	40	4	4	0	62	227
Чай сладкий	150	0	0	7	28	411
сок	100	0	0	10	46	418
итого	455	9	12	53	380	
<b>обед</b>						
Морковь отварная порционная	30	0	0	2	10	42
Щи со свежей капустой и картофелем на м/б,со сметаной	150	3	5	10	106	73
Котлета мясная рубленая с соусом	60	8	12	7	60	299
Каша гречневая вязкая с маслом	120	3	2	28	125	330
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17	1
Компот из сухофруктов с вит»С»	150	0	0	9	39	394
итого	560	17	19	78	451	
<b>полдник</b>						
Вафли	25	0	0	9	88	2
Молоко кипяченое	150	4	5	7	81	419
Фрукты свежие	95	0	0	9	44	386
итого	270	4	5	25	213	
<b>ужин</b>						
Морковные биточки с джемом	150	7	8	30	191	172
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47	1
йогурт	150	4	3	14	118	420
итого	320	12	11	53	356	
всего		42	47	209	1400	

День вторник Неделя первая Возрастная категория дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная с маслом	130	5	5	31	198	194
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	1
Сыр порционный	4	1	1	0	14	7
Кофейный н-к с молоком	150	2	1	10	68	414
фрукт	95	0	0	9	44	386
итого	414	10	11	65	434	
<b>обед</b>						
Свекла порционная отварная	40	0	0	2	14	34
Суп картофельный с крупой на м/б,запр сметаной	150	4	7	15	42	86
Зразы мясные с рубленым яйцом	60	9	13	3	97	312
Капуста тушеная с маслом	120	2	4	8	90	354
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17	1
Кисель из повидла ,джема, варенья с вит»С»	150	0	0	10	41	418
итого	570	18	24	60	395	
<b>полдник</b>						
Расстегай с повидлом	50	5	5	26	156	446
Сок	150	0	0	15	69	418
Итого	200	5	5	41	225	
<b>ужин</b>						
Запеканка из творога со сладким мол.подливом	130	9	8	15	181	251
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47	1
Снежок	150	0	0	14	118	420
итого	300	10	8	38	346	
всего		43	48	204	1400	

День среда Неделя первая Возрастная категория дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>						
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31	227
Рыба тушеная с овощами	60	5	5	5	85	283
Рис отварной с маслом	70	4	2	51	120	332
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	1
Сыр порционный	4	1	1	0	14	7
Какао с молоком	150	3	2	12	87	416
фрукт	95	0	0	9	44	386
итого	434	17	16	92	491	
<b>обед</b>						
Огурец соленый	30	0	0	0	4	20
Борщ с капустой и картофелем на кур/б со сметаной	150	4	7	18	142	95
Котлеты рубленые из кур, с соусом сметанным	60	8	12	10	66	322
Картофельное пюре с маслом	120	2	4	17	122	339
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17	1
Компот из сухофруктов с вит«с»	150	0	0	9	39	394
итого	560	17	23	76	484	
<b>полдник</b>						
печенье	20	0	0	5	70	140
йогурт	150	4	3	14	118	420
итого	200	4	3	19	188	
<b>ужин</b>						
Лапша в молоке с маслом	150	4	5	22	165	100
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47	1
Чай сладкий	150	0	0	7	28	411
итого	320	5	5	38	240	
всего		43	47	225	1403	

День четверг Неделя первая Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>						
Запеканка творожная с соусом	130	9	8	15	181	251
Сыр порционный	4	1	1	0	14	7
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	1
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31	227
Кофейный напиток с молоком	150	2	1	10	68	414
фрукт	95	0	0	9	44	386
итого	434	16	16	49	448	
<b>обед</b>						
Морковь отварная порционная	50	0	0	3	15	42
Свекольник на м/б со сметаной с мясными фрикадельками.	150	8	14	21	124	77
Бефстроганов из отварной печени с соусом	60	7	8	8	63	294
Макароны отварные с маслом	130	3	4	21	134	219
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17	1
Кисель из протертой ягоды с вит»С»	150	0	0	10	41	418
итого	570	21	21	79	432	
<b>полдник</b>						
Крендель сахарный	50	4	5	26	165	443
Молоко кипяченое	150	4	3	7	81	419
итого	200	8	7	33	246	
<b>ужин</b>						
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3	2	28	125	254
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47	1
снежок	150	0	0	14	118	420
итого	320	4	2	51	290	
всего		49	47	212	1416	

День пятница Неделя первая Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	130	8	6	37	139	199
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	1
Сыр порционный	4	1	1	0	14	7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62	227
Какао с молоком	150	3	2	12	87	416
сок	100	0	0	10	46	418
итого	459	18	17	74	458	
<b>обед</b>						
Отварной горошек консервированный	40	1	0	2	16	10
Суп овощной на м/б со сметаной	150	3	5	8	106	77
Плов с мясом из отварной говядины	210	6	12	18	171	321
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17	1
Компот из сухофруктов с вит»С»	150	0	0	9	39	394
итого	600	13	17	59	443	
<b>полдник</b>						
вафли	25	0	0	9	88	2
фрукты	95	0	0	9	44	386
йогурт	150	4	3	14	118	420
итого	270	4	3	32	250	
<b>ужин</b>						
Рыбные биточки	60	5	7	6	130	271
Картофельное пюре с маслом	130	3	3	19	128	339
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47	1
Чай сладкий	150	0	0	7	28	411
итого	360	9	10	41	343	
всего		44	47	206	1464	

День понедельник Неделя вторая Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>						
Каша рисовая на сухом молоке с маслом	130	3	4	28	120	199
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	1
Сыр порционный	4	1	1	0	14	7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62	227
Чай сладкий	150	0	0	7	28	411
фрукт	95	0	0	9	44	386
итого	454	10	13	59	378	
<b>обед</b>						
Морковь отварная порц.	30	0	0	2	10	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б со смет	150	3	6	15	137	63
Мясной шницель	60	9	11	16	61	299
Гороховое пюре с маслом	130	3	4	21	134	199
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17	1
сок	150	0	0	15	69	418
итого	570	18	21	91	522	
<b>полдник</b>						
печенье	40	0	0	5	70	140
Молоко кипяченое	150	4	5	7	81	419
итого	170	4	5	12	151	
<b>ужин</b>						
Ленивые вареники с маслом	130	9	9	18	184	243
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47	1
снежок	150	0	0	14	118	420
итого	300	10	9	41	349	
всего		42	48	203	1400	

День вторник Неделя вторая Возрастная категория дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>						
Каша гречневая с молоком	130	4	6	14	135	199
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	1
Сыр порционный	4	1	1	0	14	7
Какао с молоком	150	3	2	12	87	416
сок	100	0	0	10	46	418
итого	419	10	13	51	392	
<b>обед</b>						
Отварной горошек консервированный	40	1	0	2	16	10
Суп с рыбными консервами	150	7	2	12	127	90
Жаркое по-домашнему с отварной говядиной	190	7	15	15	150	292
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17	1
Кисель из повидла .джема. варенья с вит «с»	150	0	0	10	41	418
итого	580	18	17	61	445	
<b>полдник</b>						
Домашняя булочка	50	2	6	25	140	452
йогурт	150	4	3	14	118	420
фрукт	95	0	0	9	44	386
итого	295	6	9	48	302	
<b>ужин</b>						
Морковные биточки с джемом	150	7	8	30	191	172
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47	1
Чай сладкий	150	0	0	7	28	411
итого	320	8	8	46	266	
всего		42	47	206	1405	



День среда Неделя вторая Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом	130	3	4	12	134	199
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	1
Сыр порционный	4	1	1	0	14	7
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31	227
Кофейный напиток с молоком	150	2	1	10	68	414
сок	100	0	0	10	46	418
итого	439	10	12	47	403	
<b>обед</b>						
Огурец соленый порционный	30	0	0	0	4	20
Суп с клецками на кур бульоне	150	4	4	10	99	83
Кнели рубленые из птицы паровые с соусом	60	9	12	8	85	324
Рис отварной с маслом	130	8	4	68	140	332
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17	1
Компот с курагой с вит «с»	150	0	0	7	31	394
итого	570	24	20	115	470	
<b>полдник</b>						
вафли	25	0	0	9	88	2
молоко кипяченое	150	4	5	7	81	419
фрукт	95	0	0	9	44	386
итого	270	4	5	25	213	
<b>ужин</b>						
Рыбные биточки запеченные	60	5	7	6	130	271
Пюре свекольное	120	1	4	5	88	140
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47	1
Чай сладкий с молоком	150	2	1	7	57	378
итого	350	9	12	27	322	

всего		47	49	214	1408	
-------	--	----	----	-----	------	--

День четверг Неделя вторая Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>						
Суфле творожное, запеченное с молоч.соусом	130	5	8	13	136	251
Сыр порционный	4	1	1	0	14	7
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	1
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31	227
Какао с молоком	150	3	2	12	87	375
фрукт	95	0	0	9	44	386
итого	434	13	17	49	422	
<b>обед</b>						
Свекла порционная отварная	40	0	0	4	14	34
Суп с бобовыми со сметаной	130	3	6	24	103	89
Фрикадельки мясные для супов	20	5	4	0	89	89
Котлета рыбная из горбуши, запеченная с соусом	60	5	5	6	23	271
Картофельное пюре с маслом	120	2	4	17	122	339
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17	1
Кисель из повидла ,джема ,варенья с вит «С»	150	0	0	10	41	418
итого	570	18	19	83	503	
<b>полдник</b>						
Гребешок из дрожжевого теста	50	4	4	24	160	445
йогурт	150	4	3	14	118	420
итого	200	8	7	38	278	
<b>ужин</b>						
Рагу из овощей	200	2	4	17	122	361
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47	1
Чай сладкий	150	0	0	7	28	411
итого	370	3	4	33	197	

всего		42	47	203	1400	
-------	--	----	----	-----	------	--

День пятница Неделя вторая Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак</b>						
Каша овсяная молочная с маслом	130	5	6	19	74	199
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	1
Сыр порционный	4	1	1	0	14	7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62	227
Кофейный н-к с молоком	150	2	1	10	68	414
фрукт	95	0	0	9	44	386
итого	454	14	16	53	372	
<b>обед</b>						
Морковь порционная	30	0	0	2	10	42
Суп картофельный на м/б с макаронными изд.	150	5	7	11	173	143
Запеканка капустная с мясом отварным	190	6	12	14	131	166
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17	1
Компот из кураги с вит «С»	150	0	0	7	31	394
итого	570	14	19	56	446	
<b>полдник</b>						
Крендель сахарный	50	4	4	26	165	443
сок	150	0	0	15	69	418
итого	200	4	4	41	234	
<b>ужин</b>						
Суфле печеночное	80	6	6	2	58	301
Каша гречневая вязкая с маслом	120	3	2	28	125	330
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47	1
снежок	150	0	0	14	118	420
итого	370	10	8	53	348	

всего		42	42	203	1400	
-------	--	----	----	-----	------	--

**Возрастная категория 1 - 3 лет**

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
<b>1 неделя</b>				
Понедельник	42	47	209	1400
Вторник	43	48	204	1400
Среда	43	48	204	1400
Четверг	49	47	212	1416
Пятница	44	47	206	1464
<b>2 неделя</b>				
Понедельник	42	48	203	1400
Вторник	42	47	206	1405
Среда	47	49	214	1408
Четверг	42	47	203	1400
Пятница	42	42	203	1400
Итого за весь период	436	470	2064	14093
<b>Среднее значение за период</b>	<b>44</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1409</b>